In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

अथ मकुटे योगाध्यानविधि पटलः ॥

यमानियमासनञ्च प्राणायामन्ततः परम् ।
प्रत्याहारञ्च ध्यानञ्च धारणाथ समाधिकम् ॥ १ ॥
प्रथमन्तु यमं प्रोक्तं द्वितीयन्नियमन्तथा ।
द्वितीयमासनं प्रोक्तं प्राणायामन्ततः परम् ॥ २ ॥
प्रत्याहारं पञ्चमञ्च ध्यानं वै षष्ठमुच्यते ।
सप्तमं धारणा प्रोक्तं समाधिश्चाष्टमं स्मृतम् ॥
अष्टाङ्गमिति विज्ञेयं योगिनां योगसाधनम् ।
अहिंसा सत्यमस्तेयम्ब्रह्मचर्य परिग्रहे ॥
यमन्तु पञ्चधा प्रोक्तं नियमञ्च ततः शृणु ।
शौचं सन्तोषकन्तत्र तपस्वाध्यायमेव च ॥ ५.
ईश्वरप्रणिधानञ्च नियमं पञ्चधा स्मृतम् ।
गोमुखं स्वस्तिकञ्चैव पद्मञ्चैवार्धचन्द्रकम् ॥
ईश्वरप्रणिधानञ्च नियमं पञ्चधा स्मृतम् ।
गोमुखं स्वस्तिकञ्चैव पद्मञ्चैवार्धचन्द्रकम् ॥

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

वीरं योगासनं प्रोक्तं षड्विधञ्चासनक्रमात् ।
प्राणायामञ्च पूर्वोक्तं प्रत्याहारक्रमं शृणु ॥ ४ ॥
इन्द्रियार्थेषु यत्कर्म प्रतिस्थानं व्यवस्थितम् ।
यावत्तावत्स्थिरीभूतं प्रत्याहारस्स उच्यते ॥ ५ ॥
आधारेषु च सङ्कल्प्यं यथा ध्यानस्वरूपकम् ।
ध्यानमेवं विजानीयात् धारणाञ्च ततश्शृणु ॥
आधारन्धारणं प्रोक्तं आधेयस्तु समाधिकम् ।
धारणा द्विविधा प्रोक्ता ध्यानस्यैव क्रमं शृणु ॥
आधाराधेयसङ्कल्पंधारध्यानस्वरूपकम् ।
ऊर्ध्वाधमध्यमं शून्यमध्यशून्यन्निरामयम् ॥
सर्वशून्यन्निराकारं समाधिश्चित्तकारणम् ।
योगाधारक्रमं वक्ष्ये विशेषेण महेश्वर ॥
नाभेस्तु चतुरङ्गुल्यं अधस्तादग्निमण्डलम् ।
कदम्बपुष्पवद्वर्णञ्चाष्टपत्रान्त्रिकोणकम् ॥
मूलाधारमिदं प्रोक्तं द्वितीयन्नाभिमूलकम् ।
भुजङ्गवलयाकारमष्टवर्तुलमेव च ॥

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

कुण्डलाख्या महानाडी भानुमण्डलमुच्यते ।
हृदये कण्ठमूले वा तालुमूले ललाटके ॥ 15.16॥
मूर्धस्थानेषु सङ्कल्प्य ध्यायत्पद्मानि पूर्ववत् ।
122 हृत्पद्मलक्षणं वक्ष्ये विशेषेण महेश्वर ॥ 17॥
नाभौ तन्नालमेवमूर्ध्वं नालमधोमुखम् ।
कदलीपुष्पवत्पत्रं अष्टपत्रं सकर्णिकम् ॥ 18॥
आधारलक्षणं प्रोक्तं आधेयञ्च ततः शृणु ।
आधेयं यत्प्रयुङ्क्तञ्च समाधीत्येनमन्त्रितः ॥ 19॥
इडा च पिङ्गला चैव वीणादण्डस्य पार्श्वयोः ।
सुषुम्ना मध्यगा तत्र तन्मध्ये सुषिरन्तथा ॥ 20॥
जीवः प्राणसमायुक्तः तन्मध्येषु च सञ्चरेत् ।
स सञ्चरति तत्काल ह्याधारेषु व्यवस्थितः ॥ 20.
संयुक्तं योगमाख्यातं संयोगञ्च समाश्रयेत् ।
मूलाधारेऽग्निसंयुक्तं संयुक्तो योगमभ्यसेत् ॥
योगाभ्यासेन तद्योगं अग्निलोकमवाप्नुयात् ।
तदूर्ध्वं भास्करं ध्यात्वा रविलोकमवाप्नुयात् ॥

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

चन्द्रं ध्यात्वा तदूर्ध्वे तु चन्द्रलोकमवाप्नुयात् ।

सदा नृत्तन्तु हृदये शिवलोके महीयते ॥ 24

नादं ध्यात्वा तदूर्ध्वे तु कण्ठमूले व्यवस्थितः ।

तालुमूले स्मरेन्मुद्र रुद्रमूले परेच्छया ॥ 25

पादादि मूर्धपर्यन्तं व्यापकत्त्वेन तेजसा ।

भ्रुवोर्मध्ये परावारं ईश्वरं तं विचिन्तयेत् ॥ 25. 26

शिरोपरि भवेन्नृत्तं ध्यात्वा मध्ये महेश्वर ।

हृत्पद्ममध्यमे ध्यात्वा बिन्दुनादमनुस्मरन् ॥ 27

चतुरङ्गुलमात्रेण दीपाकारन्तु चिन्तयेत् ।

शिरोपरि भवेन्नृत्तं ध्यात्वा मध्ये महेश्वर ॥ 28

अणिमा महिमा चैव गरिमा लघिमा तथा ।

प्राप्तिः प्राकाम्यमीशित्वं वशित्वञ्चाष्टसिद्धयः ॥

त्यजेत् स्थूलमणुमात्रं शरीरतः ।

·।· अणिमानं लभेद्यस्मादणिमत्याभिधीयते ॥

सहस्रे वा तथा गत्वा मूलवर्णप्रभेदकम् ।

स्वच्छायां लभते यस्मात्तस्मात्तत्र प्रवेशयेत् ॥ 30.. 31

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

मानं मनोजवं कृत्वा पूज्यते स्थानवासिभिः ।

संयक् प्रपूजितोयस्मात्त तस्मात्तमभिभावयेत् ॥ श्लो. 32 ॥

123 सर्वं द्वन्द्वमनुप्राप्य प्राप्तिरेषा प्रकीर्तिता ।

प्राकाम्येषु शरीरेषु प्राणानान्तु प्रवेशनात् ॥ 33 ॥

सूर्यादिभवनप्राप्तिः तदीशित्वमुदाहृतम् ॥

यद्वशित्वन्तु तत्रैव तद्वशित्वं विधीयते ॥ 34 ॥

शिवसायुज्यसामर्थ्यात्तच्छिवत्वमुदाहृतम् ।

अणिमाद्यष्टसिद्धिश्च लभेद्योगी विशेषतः ॥

सालोक्यादि चतुष्कञ्च क्रमाद्वक्ष्ये महेश्वर ।

ध्याता लोकन्तु संप्राप्तं ॥ 35

सालोकेन संप्राप्तिः सालोक्यन्तु विधीयते ।

तद्देवस्य समीपस्थं सामीप्यमितिचोदितम् ॥ 37 ॥

तत्तद्रूपस्य संप्राप्तिः सारूप्यमिति विश्रुतम् ।

सानात्सायुज्यमेवोक्तं तोये तोयं यथा तथा ॥ 38 ॥

एते गुणाः प्रवर्तन्ते योगाभ्यासकृतश्रमैः ।

तस्माद्योगं समादाय सर्वदुःख बहिष्कृतम् ॥ 39 ॥

योगा[1] दृढ्यानं सदा कृत्वा ज्ञानात्तन्मयतां[2] व्रजेत् ।

ज्ञानात्स्वरूपं परमं हंस मन्त्रं समुच्चरन् ॥

प्राणिनान्देह मध्ये तु स्थितो हंसस्सदाशिवः ।

हंस भावपरन्तत्त्वं हंस भाव तु शक्तिकम् ॥ 40.

हंस भाव पर[3]ं वाक्यं हंसभाव तु वैदिकम् ।

हंस भाव[5] परो रुद्रो हंस भाव परात्परम् ॥

सर्वदेवस्य मध्यस्थो हंस भावं महेश्वर ।

कूटस्थो हंस भावस्यात् नात्र केन्निव्यवस्थिता ॥

पृथिव्यादिशिवान्तन्तु अकाराद्याश्च वर्णकाः ।

मातृकारहितामन्त्राः दृश्यन्ते नतु कुत्रचित् ॥

हंसोज्योतिरनौपम्यं[4] मध्ये देहे व्यवस्थितम् ।

दक्षिणामुखमास्थित्वा ज्ञानमुद्रां प्रकल्पयन् ॥

सदा समाधिं कुर्वीत हंसमन्त्रमनुस्मरन् ।

निर्मलं स्फटिकाकारं दिव्यरूपमनोपमम् ॥ 48.

मध्यदेशे परं हंसं ज्ञानमुद्रा स्वरूपकम् ।

इतिमकुटे योगपादे योगलक्षणविधिर्नाम

के. सु. 1968.

भकादशः पटलः ॥

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy